

2022年 11月 離乳食献立表

給与栄養目標量	
月齢	エネルギー
9~11ヶ月	325kcal

今年度
初めての食材

みかん・豆乳・ささげ・白菜

日	曜	午前食 午後食	献立名	【中期】	材料名	献立名	【後期】	材料名	エネルギー (kcal)	
14 28	月	午前食	高野豆腐のトロトロ煮込みうどん	うどん・鶏肉・人参・白菜・玉ねぎ・塩・醤油・だし・片栗粉	うどん・鶏肉・人参・白菜・玉ねぎ・塩・醤油・だし・片栗粉	あんかけやわらかうどん	うどん・豚肉・人参・白菜・玉ねぎ・しいたけ・サラダ油・塩・醤油・だし・片栗粉	うどん・豚肉・人参・白菜・玉ねぎ・しいたけ・サラダ油・塩・醤油・だし・片栗粉	305	
			ブロッコリーとしらすの煮物	ブロッコリー・しらす・玉ねぎ・ホールコーン・砂糖・醤油・片栗粉	ブロッコリーとしらすの煮物	ブロッコリー・しらす・玉ねぎ・ホールコーン・砂糖・醤油	ブロッコリーとしらすの煮物	ブロッコリー・しらす・玉ねぎ・ホールコーン・砂糖・醤油		
			すまし汁(わかめ)	わかめ・だし・塩・醤油・片栗粉	すまし汁(もやし・わかめ)	もやし・わかめ・醤油・塩・だし	りんご	りんご		
		午後食				ヨーグルト	ヨーグルト・砂糖			
1 17 29	火・木	午前食	鶏肉とキャベツのお粥	米・鶏肉・キャベツ・砂糖・醤油	米・鶏肉・キャベツ・砂糖・醤油	豚肉とキャベツの軟飯	米・豚肉・キャベツ・ごま・砂糖・醤油	米・豚肉・キャベツ・ごま・砂糖・醤油	344	
			すまし汁(春雨・人参)	春雨・人参・ホールコーン・だし・塩・片栗粉	すまし汁(春雨・人参)	春雨・人参・ホールコーン・だし・塩・片栗粉	みかん	みかん		
			午後食			ひじきおやき	ひじき・玉ねぎ・人参・小麦粉・サラダ油・醤油			
15	火	午前食	赤飯風粥	米・ささげ	米・ささげ	赤飯風軟飯	米・ささげ・ごま	米・ささげ・ごま	345	
			鶏肉と野菜の煮物	鶏肉・人参・小松菜・だし・塩・醤油・砂糖・片栗粉	鶏肉と野菜の煮物	鶏肉・人参・しいたけ・小松菜・だし・塩・醤油・砂糖・片栗粉	すまし汁(そうめん・さやいんげん)	そうめん・さやいんげん・だし・塩・醤油		
			すまし汁(そうめん・さやいんげん)	そうめん・さやいんげん・だし・塩・醤油・片栗粉	すまし汁(そうめん・さやいんげん)	そうめん・さやいんげん・だし・塩・醤油	柿	柿		
		午後食			いちごの米粉ホットケーキ	米粉・片栗粉・ベーキングパウダー・砂糖・牛乳・サラダ油・いちご				
2 16	水	午前食	マッシュパン粥	食パン・じゃが芋・玉ねぎ・人参	食パン・じゃが芋・玉ねぎ・人参	スティックパン	食パン	食パン	318	
			たらと野菜の味噌煮	たら・キャベツ・玉ねぎ・人参・味噌・砂糖	たら・キャベツ・玉ねぎ・人参・味噌・砂糖	鮭の味噌焼き/野菜ソテー	鮭・味噌・砂糖・キャベツ・玉ねぎ・人参・塩・サラダ油	マッシュポテト		じゃが芋・玉ねぎ・人参・塩・マーガリン
			すまし汁(ほうれん草・コーン)	ほうれん草・ホールコーン・だし・醤油・片栗粉	ほうれん草・ホールコーン・だし・醤油・片栗粉	すまし汁(ほうれん草・コーン)	ほうれん草・ホールコーン・だし・醤油			
		午後食			青菜の軟飯	米・小松菜・だし・砂糖・醤油				
4 18	金	午前食	お粥	米	米	軟飯	米	米	303	
			豆腐と野菜の煮物	豆腐・人参・さやいんげん・砂糖・醤油・だし・片栗粉	豆腐・人参・さやいんげん・砂糖・醤油・だし・片栗粉	きのこ豆腐の煮物	豚肉・サラダ油・えのき・しめじ・まいたけ・厚揚げ・砂糖・醤油・片栗粉	春雨の煮物		春雨・さやいんげん・人参・砂糖・醤油
			みそ汁(なす)	なす・だし・味噌・片栗粉	なす・だし・味噌・片栗粉	みそ汁(なす)	なす・だし・味噌			
		午後食			スティックトースト	食パン・マーガリン				
5 12	土	午前食	やわらか刻みうどん	うどん・鶏肉・ほうれん草・人参・わかめ・塩・醤油・片栗粉	うどん・鶏肉・ほうれん草・人参・わかめ・塩・醤油・片栗粉	刻みうどん	うどん・鶏肉・ほうれん草・人参・わかめ・塩・醤油・だし	うどん・鶏肉・ほうれん草・人参・わかめ・塩・醤油・だし	303	
			かぼちゃの煮物	かぼちゃ・さやいんげん・砂糖・醤油	かぼちゃ・さやいんげん・砂糖・醤油	かぼちゃの煮物	かぼちゃ・さやいんげん・砂糖・醤油・だし	切干大根の刻みおやき		切干大根・人参・ごま・サラダ油・醤油・塩
			午後食			赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい			

※毎回、献立と材料を確認の上、園で初めて食べることが無いようお願いします。

※1種類の食材を3回以上食べてから保育園で提供できるようになります。

※1日2食食べたら中期から、1日3食食べてから後期食、お家で補食が始まったら午後食の提供が保育園で可能となります。

※行事や材料などの都合により変更することがございますのでご了承ください。

※だしにはかつお節と昆布を使っています。

※後期の材料に入っている牛乳は料理用であり、飲用ではありません。

日	曜	献立名	【中期】	材料名	献立名	【後期】	材料名	エネルギー(kcal)
7	月	午前食	しらすと大根のおかゆ	米・しらす・大根・チンゲン菜	軟飯	米		350
21			人参とお麩の煮物	人参・麩・砂糖・醤油・だし	豚肉と大根の煮物	豚肉・大根・チンゲン菜・砂糖・醤油・だし		
			玉ねぎとわかめのすまし汁	玉ねぎ・わかめ・醤油・塩・だし・片栗粉	人参としめじの炒め煮	人参・しめじ・油揚げ・サラダ油・砂糖・醤油		
	午後食			ミルクゼリー	牛乳・砂糖・寒天・ゼラチン			
				赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい			
8	火	午前食	コーンクリームパン粥	食パン・鶏肉・人参・じゃが芋・玉ねぎ・ブロッコリー・ホールコーン・コーンクリーム缶・牛乳・片栗粉・塩	スティックぶどう食パン	ぶどう食パン		369
22			豆腐とトマトのトロトロ煮	豆腐・わかめ・玉ねぎ・トマト・砂糖・醤油・オリーブ油	具だくさんコーンクリームスープ	鶏肉・人参・しめじ・じゃが芋・玉ねぎ・ブロッコリー・ホールコーン・コーンクリーム缶・牛乳・片栗粉・塩		
					豆腐のココロサラダ	豆腐・わかめ・玉ねぎ・トマト・砂糖・醤油・オリーブ油		
	午後食			柿	柿			
				甘辛しらす軟飯	米・しらす・砂糖・しょうゆ・ごま			
9	水	午前食	たらのみそ粥	米・たら・味噌	軟飯	米		307
30			ひじきと人参の煮物	ひじき・人参・砂糖・醤油・だし	たらのみそ煮	たら・醤油・砂糖・味噌		
			すまし汁(大根)	大根・だし・塩・醤油・片栗粉	ひじきと大豆の煮物	ひじき・大豆水煮・人参・砂糖・醤油・だし		
	午後食			すまし汁(大根・まいたけ)	大根・まいたけ・だし・塩・醤油			
				さつま芋スティック	さつま芋			
				赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい			
10	木	午前食	おかゆ	米	軟飯	米		353
24			鶏肉とかぼちゃの煮物	鶏肉・かぼちゃ・砂糖・醤油・片栗粉	鶏肉とかぼちゃれんこんの煮物	鶏肉・かぼちゃ・れんこん・醤油・砂糖・サラダ油		
			チンゲン菜と白菜のスープ	チンゲン菜・白菜・わかめ・塩・片栗粉	白菜とツナのきざみサラダ	白菜・人参・ツナ缶・わかめ・塩・サラダ油		
	午後食			厚揚げとチンゲン菜のスープ	厚揚げ・チンゲン菜・塩・片栗粉			
				きなこラスク	食パン・きなこ・砂糖			
				バナナ	バナナ			
11	金	午前食	豆腐の味噌煮込みうどん	うどん・豆腐・大根・人参・ほうれん草・味噌・だし	やわらかけんちんうどん	うどん・豚肉・豆腐・大根・しいたけ・人参・砂糖・塩・醤油・だし		352
25			さつまいもの煮物	さつまいも・砂糖	ココロさつま芋のいとこ煮	さつま芋・あずき缶・塩・砂糖		
					ほうれん草のごま味噌煮	ほうれん草・人参・砂糖・味噌・醤油・ごま		
	午後食			りんご	りんご			
				ホットケーキ	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油			
12	土	午前食	高野豆腐のみそ煮がゆ	米・高野豆腐・人参・玉ねぎ・砂糖・醤油・味噌	マーボー丼(軟飯)	米・豚肉・高野豆腐・人参・玉ねぎ・サラダ油・砂糖・醤油・味噌・片栗粉		321
26			小松菜とひじきの煮物	小松菜・ひじき・人参・ホールコーン・砂糖・醤油・片栗粉	小松菜とひじきの煮物	小松菜・ひじき・人参・ホールコーン・砂糖・醤油		
			すまし汁(わかめ)	わかめ・塩・醤油・だし	すまし汁(わかめ・えのき)	わかめ・えのき・塩・醤油・だし		
	午後食			バナナ	バナナ			
				赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい			
誕生日	☺	午前食	鶏肉とコーンのお粥	米・鶏肉・ホールコーン・塩・醤油	しめじとコーンの軟飯	米・しめじ・ホールコーン・塩・醤油		354
			ほうれん草の煮物	ほうれん草・白菜・醤油・だし・片栗粉	鶏肉のほぐし煮	鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・人参・砂糖・塩・醤油		
			すまし汁(大根・人参)	大根・人参・だし・塩・醤油・片栗粉	ほうれん草の磯和え	ほうれん草・白菜・醤油・青のり		
	午後食			すまし汁(大根・人参)	大根・人参・グリーンピース・だし・塩・醤油			
				りんごのホットケーキ	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油・りんご缶			